

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ**

до практичних занять

з навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

(Організація та проведення навчально-тренувального  
процесу з Армспорту)

*(для усіх освітніх програм Університету)*

**Харків  
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова  
2017**

Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева, О. Є. Комаревич. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 49 с.

Укладачі: канд. наук з фіз. виховання та спорту, завідувач каф. фіз. виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, доцент, заслужений майстер спорту України з армспорту Д. О. Безкоровайний;

ст. викл. каф. фіз. виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, майстер спорту України з армспорту І. М. Звягінцева;

ст. викл. каф. фіз. виховання та спорту РНУВГ, заслужений тренер України з армспорту О. Є. Комаревич

Рецензент О. І. Камаєв, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Харківської державної академії фізичної культури

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту, протокол № 2 від 29.09.2016 р.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В АРМСПОРТІ.....	6
1.1 Методика виховання сили.....	6
1.2 Методика виховання швидкості.....	8
1.3 Методика виховання витривалості.....	10
1.4 Методика виховання координаційних здібностей (спритності) .....	11
1.5 Методика розвитку гнучкості.....	12
2 ХАРАКТЕРИСТИКА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АРМСПОРТІ.....	13
2.1 Планування багаторічної підготовки студентів.....	13
2.2 Головні засоби силової підготовки на початковому етапі підготовки.....	17
2.2.1 Вправи для м'язів ніг.....	18
2.2.2 Вправи для м'язів грудини, спини, плечового пояса та рук.....	21
2.2.3 Вправи для трицепсів.....	25
2.2.4 Вправа для біцепсів.....	26
2.2.5 Вправи для м'язів живота та попереку.....	26
2.2.6 Вправи для верхньої частини м'язів черевного преса.....	27
2.2.7 Вправи для косих м'язів черевного преса.....	27
2.2.8 Вправи для м'язів нижньої частини черевного преса.....	29
2.2.9 Вправи для поперекового м'яза живота.....	31
2.2.10 Вправи для зміцнення нижньої частини спини.....	32
2.2.11 Гантелі – доступний і потрібний снаряд для тренінгу.....	33
2.3 Програма тренування армспортсменів на етапі базової підготовки.....	34
2.4 Особливості планування, організації та проведення навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	35
2.4.1 Блок попереднього тренування.....	38
2.4.2 Блок базового тренування.....	41
2.4.3 Блок спеціалізованого тренування.....	43
2.4.4 Змагальний блок.....	46
2.4.5 Блок відновлювального тренування.....	46
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

## ВСТУП

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомленої потреби у заняттях фізичною культурою.

Навчання рухам має своїм змістом фізичну освіту – системне освоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Студенти, які займаються фізичними вправами, опановують рухові дії, що мають смислове значення, важливе для життя або спорту, набувають вміння раціонально та повноцінно проявляти свої фізичні якості.

Одночасно із цим вони пізнають закономірності рухів свого тіла. За ступенем освоєння техніка рухової дії може виконуватися у двох формах – формі рухового вміння та у формі навички. Тому часто замість словосполучення «навчання рухам» у практиці фізичного виховання використовують термін «формування рухових умінь і навичок».

Виховання фізичних якостей є не менш суттєвою стороною фізичного виховання. Цілеспрямоване управління прогресуючим розвитком сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей зачіпає комплекс природних властивостей організму, що обумовлює кількісні й якісні зміни його функціональних можливостей. Усі фізичні якості є вродженими, тобто дані людині у вигляді природних задатків, які необхідно розвивати, вдосконалювати. А коли процес природного розвитку набуває спеціально організований, тобто педагогічний, характер, то коректніше говорити не «розвиток», а «виховання фізичних якостей».

У процесі фізичного виховання набувається також широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, лікарсько-біологічного та методичного змістів. Знання робить процес занять фізичними вправами більш осмисленим й у силу цього результативнішим.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної та фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку та реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця.

Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Фізичне виховання – це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Це робить необхідним введення фізичного виховання до обов'язкових дисциплін вищих навчальних закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки у межах суворо організованого навчального процесу та тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

Таким чином, фізичне виховання являє собою процес вирішення певних освітніх і виховних завдань, якому притаманні всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною ж особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових умінь і навичок і спрямоване на розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність.

Армспорт є одним з засобів фізичного виховання – силової боротьби руками. Він популярний серед молоді, а його універсальність дає можливість займатися людям будь-якого віку та статі. Армспорт один з доступних, цікавих, емоційних видів спорту. У наш час молоді необхідні спритність, кмітливість, воля, духовний настрій, сила, витривалість, блискавична реакція тощо.

Армспорт добре розвиває ці властиві для нього як виду спорту здібності. Термін часу поєдинку на змаганнях не обмежено. Спортсмен повинен стримувати тиск суперника, контратакувати, переборювати опір декількох супротивників на змаганнях на кожній руці окремо. Усі ці вимоги для тих, хто прийняв рішення займатися цим видом спорту.

Сучасний армспорт – це вже не лише спорт, але й синтез науки, мистецтва, практичних можливостей людини. Швидкість, спритність, висока працездатність – ось необхідні компоненти для сучасного армспортсмена. З цими якостями самим тісно пов'язана техніка боротьби на руках. Добре координованому армрестлерові легше засвоювати прийоми, якими багатий сучасний армспорт.

Армспорт потребує диференційованого підходу до кожного спортсмена, бо одне й таж завдання одному йде на користь, а іншому шкодить. Все це тренер має рахувати у своїй практиці.

Змінюється час, змінюються спортсмени, змінюються методики тренувань і, навіть, уявлення про фізичні можливості людини. Незмінними лишаються тільки найкращі вправи, виявлені у результаті багаторічної практики видатними тренерами, які використовуються для підготовки армспортменів.

## **1 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В АРМСПОРТІ**

Сучасний армспортсмен повинен бути фізично розвинений. В армспорті до всіх фізичних якостей пред'являються високі вимоги. Не можна домогтися стабільного результату у боротьбі за рахунок лише однієї переваги у силі, витривалості, швидкості або спритності. Разом із тим, люди з рівномірно розвинутими фізичними якостями зустрічаються дуже рідко. Наприклад: недостатньо сильний і спритний рукоборець нерідко відрізняється великою витривалістю; не дуже витривалий – може дивувати своєю винятковою швидкістю та спритністю; не дуже швидкий і витривалий рукоборець може виявитися неабияким силачем. Розвиток фізичних якостей певною мірою накладає свій відбиток на стиль і характер боротьби спортсмена, на його техніко-тактичну майстерність. У тренуваннях потрібно приділяти увагу вдосконаленню всіх фізичних якостей, в яких спостерігається відставання. Але не менш пильної уваги заслуговують фізичні якості, в яких спостерігається перевага над суперниками. Потрібно, щоб у процесі тренувань ця перевага не тільки зберігалася, але й зростала.

Армспорт досить ефективно розвиває всі необхідні якості спортсмена. Деякі спортсмени досягали видатних успіхів без допомоги вправ інших видів спорту. Зараз тренувальні навантаження значно зросли. Якщо раніше тренери задовольнялися лише трьома заняттями на тиждень і тільки з армспорту, то зараз такої кількості занять для досягнення високих результатів недостатньо. Зараз у тренувальному циклі проводиться 3–5 занять, хоча з армспорту їх рідко буває більше чотирьох. Два заняття на тиждень присвячують загальному розвитку фізичних якостей. Обмеження кількості занять з армспорту пояснюється тим, що велика кількість тренувань нерідко призводить до перевтоми нервової системи.

Призначення занять з фізичної підготовки полягає у підтримці тренуваності та подальшому розвитку фізичних і психофізичних якостей, які необхідні сучасному армспортсменові. Вони є гарним засобом розвантаження нервової системи та засобом активного відпочинку.

### **1.1 Методика виховання сили**

Силу спортсмена можна визначити як його здатність протидіяти зовнішньому опору, або протидіяти опору за допомогою м'язового напруження.

Основні завдання фізичної силової підготовки:

- збільшення силових можливостей з метою ефективного спортивного удосконалення;
- забезпечення та збереження силових можливостей щодо особливостей етапів багаторічного процесу спортивного вдосконалення;
- накопичення та виховання силових здібностей з урахуванням специфічних особливостей техніки армспорту.

Тренувальний процес умовно поділяють на загальну та спеціальну силову підготовку. Загальна силова підготовка забезпечує всебічний розвиток м'язових

груп рухового апарату спортсмена. Загальні силові можливості є лише передумовою для зросту подальших силових і спортивних досягнень.

Спеціальна силова підготовка має бути спрямована на розвиток спортивних силових здібностей армспорту.

У процесі виховання сили рекомендується дотримуватися наступних правил:

- більшість силових вправ за характером повинні бути близькі до технічних прийомів боротьби на руках;
- вправи на силу повинні відповідати віку, статі, підготовленості й індивідуальним особливостям спортсмена;
- перед тренувальним заняттям із застосуванням вправ на силу повинно провести добру розминку;
- якщо сумарна величина навантаження велика, відпочинок між заняттями повинен бути тривалим.

Засобами виховання сили є вправи з підвищеним опором – силові вправи, що поділяються на дві групи.

Перша – вправи із зовнішнім опором. Як зовнішній опір у тренуванні використовують:

- гравітаційні сили – вагу предметів (гантелі, штанги тощо). Вправи з навантаженнями зручні універсальністю, якими можна впливати як на дрібні, так і на великі м'язові групи, вагу легко дозувати;
- протидію партнера (вправи у парах);
- опір пружних предметів (пружини, гумові джгути, тренажерні пристрої).

Друга група – вправи гравітаційного тяжіння ваги власного тіла.

Поряд із приведеною класифікацією силові вправи необхідно враховувати й за ступенем виборчого впливів, загального та локального. Класифікують силові вправи за режимом функціонування м'язових груп:

- статичні;
- динамічні;
- статодинамічні;
- пліометричні.

При оцінці величини у вправах застосовують терміни «відносна» й «абсолютна» сили.

Абсолютна сила – граничне максимальне зусилля, яке спортсмен може виконати у динамічному та статичному режимах.

Відносна сила – величина сили, що приходить на 1 кг ваги спортсмена.

До силових якостей спортсмена відносять також силову витривалість – здатність довго або багаторазово проявляти оптимальні зусилля.

Прояв силових можливостей в армспорті залежить від:

- рівня розвитку координаційних рухів;
- рівня розвитку витривалості;
- антропометричних даних спортсмена;
- сили окремих м'язових груп.

Відповідно до загальної класифікації засобів тренування силові вправи поділяються на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та змагальні.

Загальнопідготовчі силові вправи базуються на засобах спортивно-допоміжної гімнастики.

Спеціальнопідготовчі силові вправи складають елементи силових дій, яким надається характер спрямованих силових навантажень.

Змагальні силові вправи використовують з відносно невеликими додатковими навантаженнями під час підготовки та участі у змаганнях.

Для виконання силових вправ використовується кілька методів і їх сполучень:

- метод максимальних зусиль – спортсмен виконує 1–2 рухи з максимальною для нього вагою або проявляє максимальне зусилля;
- метод повторних зусиль – спортсмен повторює одну вправу багаторазово (до стомлення);
- метод динамічних зусиль – спортсмен, який прикладає зусилля, намагається виконати рух швидше;
- ізометричний метод – полягає у виконанні максимальних зусиль у статичному режимі, кожна вправа виконується з максимальним напруженням м'язів протягом 7–10 секунд по 3–5 повторів з відпочинком між вправами 2–3 хвилини.

## **1.2 Методика виховання швидкості**

Здатність виконувати рух швидко – є головною якістю армспортсмена. Поняття про швидкість в армспорті містить: швидкість рухів, частоту рухів, здатність до прискорення та швидкість рухової реакції. Швидкість великою мірою визначає успіх в армспорті. Вона сприяє збільшенню тривалості роботи та її виконання з більш високою швидкістю.

Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей спортсмена, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Прояв форм швидкості та швидкості рухів залежить від ряду факторів:

- стану центральної нервової системи та нервово-м'язового апарата спортсмена;
- реактивності м'язів і їхньої в'язкості;
- сили м'язів (залежність у значній мірі);
- потужності анаеробних джерел енергії;
- амплітуди рухів – ступеня рухливості у суглобах;
- здатності м'язів швидко переходити з напруженого стану до розслабленого;
- рівня технічної майстерності спортсмена та його психофізичних якостей;
- здатності до координації рухів при швидкісній роботі;
- прояву швидкісних здібностей залежно від рівня розвитку інших рухових якостей;



- генетичної схильності, статі та віку;
- розминки та процесів стомлення;
- від швидкісних природних здібностей людини.

Основні методи виконання вправ та їхні комбінації для розвитку швидкості:

- повторний метод – виконання вправ з близько межевою чи максимальною швидкістю, інтервал відпочинку між вправами 1,5–2 хвилини;
- сполучений метод (виконання вправ з обтяженнями), інтервал відпочинку між вправами 2–4 хв.;

– метод колового тренування як організаційно-методична форма занять. Включає комплексну низку окремих методів суворо регламентованих вправ для всього організму спортсмена або окремих м'язових систем з використанням різноманітних технічних засобів і тренажерів. База кругового тренування комплекс вправ за визначеною схемою з технічними засобами для кожної вправи. Виконується послідовно «за колом» 8–10 вправ з інтервалами та переходом по послідовності зон тренування. У кожній зоні тренування виконується одна вправа локального м'язового характеру. Число повторів кожної вправи встановлюють індивідуально для кожного спортсмена згідно з показником «максимального тесту» вправи. Дозують навантаження кожної вправи колового тренування у відсотковому співвідношенні від максимального тесту кожної вправи (або кількості повторів).

Колове тренування має ряд методичних варіантів. Кожний варіант розраховується на комплексний розвиток різноманітних фізичних якостей. До головних варіантів колового тренування відносяться:

- метод тривалої безперервної вправи (направленість виховання загальної витривалості);
- метод інтервальних вправ з жорсткими інтервалами відпочинку (направленість виховання силової та швидкісно-силової витривалості);
- метод інтервальних вправ без жорстких інтервалів відпочинку (направленість виховання силових, швидкісних здібностей та інших компонентів фізичної силової працездатності). У коловому тренуванні поєднуються чітке повторювання тренувальних факторів та «ефект змін діяльності», що сприяють високому рівню фізичної силової працездатності та позитивній емоціональній сфері змагального плану.

Крім спеціальних вправ для розвитку швидкості застосовуються вправи інших видів спорту, як, наприклад, баскетбол, футбол, боротьба тощо. Крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, відбувається розвантаження нервової системи, її відпочинок від змагальних вправ, розвиток необхідних фізичних якостей, у тому числі й швидкості, яка дуже необхідна в армспорті.

### 1.3 Методика виховання витривалості

Витривалістю називають функціональну здатність організму спортсмена протистояти стомленню у будь-якій спортивній діяльності. Головні завдання виховання спортивної витривалості:

- розширення функціональних можливостей організму спортсменів, що лімітують загальну спортивну працездатність. Створюються передумови загального збільшення корисного обсягу тренувальної роботи та на базі використання ефекту «переносу» рухових навичок і фізичних якостей сприяти розвитку витривалості. Ефект «переносу» рухових навичок і фізичних якостей – біоенергетична здатність організму засвоєння спочатку функцій координації та швидкості рухів, потім накопичення та реалізації силових якостей, а вже за ними реалізація можливих надмежових проявів витривалості спортсмена;

- забезпечення виховання спортивної витривалості до необхідної безупинної роботи помірної та великої інтенсивності, пов'язаної з активним функціонуванням серцево-судинної та дихальної систем;

- створення у процесі всіх етапів багаторічної підготовки спортсменів передумови для переходу до підвищених тренувальних навантажень.

Розрізняють декілька видів витривалості: загальну, силову та спеціальну.

Під загальною витривалістю розуміють функціональну здатність спортсмена довгостроково виконувати різні м'язові зусилля з невисокою інтенсивністю. Вважається, що загальна витривалість є головною для виховання інших спортивних різновидів витривалості.

Засобами розвитку загальної витривалості є різноманітні фізичні вправи, переважно циклічного характеру при дотриманні наступних умов:

- активна участь у роботі великих груп м'язів;
- значна тривалість роботи;
- інтенсивність виконуваної роботи повинна бути помірно-великою, але не виходити за межі аеробного енергозабезпечення.

Під силовою витривалістю розуміється функціональна здатність спортсмена долати силове напруження протягом часу. Силову витривалість залежно від режиму роботи м'язів розділяють на статичну та динамічну. Статична силова витривалість характеризується межевим часом збереження робочої пози спортсмена. Динамічна силова витривалість визначається кількістю рухів спортсмена за фіксований час. При розвитку силової витривалості спортсмена у вправах динамічного характеру застосовують повторне виконання силових вправ з величиною навантаження (опору) 30–80 % від максимального.

Спеціальна силова витривалість залежить від функціональної здатності спортсмена проявляти м'язові зусилля відповідно до специфіки вправи. Рівень її залежить від багатьох факторів: психологічної та загальної витривалості, силових факторів, техніко-тактичної майстерності, вольових якостей спортсмена.

Розрізняють фактори, що лімітують розвиток витривалості:

- аеробні можливості та вік спортсмена;
- кисневі витрати тренувальних вправ й енергетичні можливості спортсмена;
- технічна майстерність;
- фактори ощадливості (поріг аеробного та анаеробного обміну, критерії функціональної ощадливості);
- силові та швидкісні можливості спортсмена;
- стійкість фізіологічних функцій при виконанні м'язової роботи у стані стомлення;
- залежність від часу відбудовних процесів після тренування.

Головні методи для підвищення аеробних можливостей організму: методи рівномірних вправ, безперервних вправ, повторних і змінних вправ. Методи рівномірних і безперервних вправ дуже часто застосовують на початкових етапах тренування загальної витривалості. На базі головних методів підвищення порогу аеробних можливостей організму реалізуються методи розвитку витривалості: рівномірний, повторний, інтервальний, змінний, контрольний, ігровий, коловий і змагальний.

При реалізації кожного з методів виконання вправ необхідно враховувати:

- тривалість вправ;
- кількість повторів;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку;
- режим навантаження.

Наводимо головні правила виховання загальної витривалості:

- поступове збільшення навантаження повинне мати хвилеподібний характер з урахуванням циклів і фаз спортивної підготовки;
- ліквідація накопичення стомлення. Методами педагогічного та лікарського психофізичного контролю необхідно чітко оцінювати час для повноцінного розвантаження та якісної рекреації спортсмена;
- при проведенні вправ на загальну витривалість домагання економічності рухових дій спортсмена за рахунок удосконалення техніки боротьби.

#### **1.4 Методика виховання координаційних здібностей (спритності)**

Координаційні здібності спортсмена (КЗС) є властивостями організму до узгодження окремих елементів руху в єдине ціле для вирішення конкретного спортивного рухового завдання. Головним показником КЗС як рухових дій та навичок є спритність. Головними завданнями тренувального процесу з розвитку спритності є:

- забезпечення накопичення запасу елементів рухів й удосконалення здатності їхнього об'єднання у більш складні рухові дії;
- розвиток здатності засвоювати складні та координаційно-складні рухи;

- навчання спортсменів перебудовувати КЗС у руховій діяльності відповідно до вимог мінливих ситуаційних обставин;
- розвиток точності КЗС у просторі та часі;
- оновлення КЗС, руховий досвід, удосконалення функції аналізаторів рухів і здатності регулювати м'язові напруги організму у визначеному часі та ситуаційних просторово-часових умовах;

- виховання сміливості та рішучості під час проведення тренування КЗС.

Спритність є вродженою якістю, але у процесі спортивного тренування можна значно удосконалити КЗС. Ієрархічна якість спритності являє собою комплексний прояв, до якого відносяться:

- висока координація рухів;
- реалізація якостей швидкості та почуття ритму темпу рухів;
- уміння своєчасно та правильно виконувати необхідні рухи залежно від конкретних постійно мінливих обставин;
- уміння своєчасно напружувати та розслабляти м'язи.

Високий рівень розвитку спритності дозволяє швидше засвоювати нові рухи та виконувати їх з найменшою витратою енергії. Постійне зростання рівня показників якості спритності у спортсменів дозволяє швидше та ефективніше опанувати правильну техніку вправ і техніку боротьби. Для удосконалення рівня спритності у практиці тренувань використовують вправи близькі до змагальних, які поступово розвивають та ускладнюють. Прояв форм спритності залежить від ряду факторів:

- здатності спортсмена володіти точним аналізом рухів;
- діяльності аналізаторів спортсмена, особливо рухового;
- координаційної складності рухового завдання;
- ступеня розвитку інших психофізичних якостей;
- сміливості та рішучості;
- віку, статі, кваліфікації та загальної підготовленості спортсмена.

Методи й особливості побудови тренувального процесу залежать від структурної складності формуючих КЗС. Найкраще розвивати спритність у навчально-тренувальних поєдинках з партнером. Розвитку спритності сприяють заняття акробатикою, боротьбою, гімнастикою, спеціальні вправи з партнером і без нього.

### **1.5 Методика розвитку гнучкості**

Гнучкість – якість бажана, але не настільки необхідна для рукоборця. Вправи, що розвивають гнучкість, можуть застосовуватися у продовження всіх тренувальних занять. До них відносяться вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування, вправи з широкою амплітудою рухів. Гнучкість у поєднанні з великою амплітудою рухів вимагає своєчасного та вмілого розслаблення м'язів. Тоді при виконанні технічної дії збільшується шлях застосування сили, з'являються можливості для підвищення руху. При виконанні вправ на розтягування (на гнучкість) не слід доводити до появи больових відчуттів у м'язах. Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися на кожному тренуванні.

Гнучкість – це властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає

межі рухів ланок тіла. Гнучкість буває активна та пасивна.

Активна гнучкість тіла характеризується величиною амплітуди рухів, що досягається при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям.

Пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (наприклад, за допомогою партнера або обтяження).

Розрізняють також загальну та спеціальну гнучкості.

Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла, спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах.

Вправи на розвиток гнучкості включають різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, обертання та махи.

Виконання вправ на гнучкість доцільно включати у комплекси ранкової фізичної зарядки та тренувальних занять. Їх застосовують під час розминки, а у головній частині занять чергують із вправами на базову спрямованість.

У заключній частині занять вправи на гнучкість поєднуються з вправами на розслаблення.

Вправи на гнучкість можуть мати активний, пасивний і змішаний характер.

Розвитку активної гнучкості насамперед сприяють вправи з власною вагою. Це різноманітні махові рухи, повороти та повторні пружні рухи у тренуваних суглобах.

Необхідно звернути увагу спортсменів не те, що для збільшення гнучкості вправи на розтягування необхідно виконувати щодня, а для підтримки гнучкості на досягнутому рівні – 2–3 рази на тиждень.

Розрізняють три основних методи розвитку гнучкості:

- метод багаторазового розтягування;
- метод статичного розтягування;
- метод поєднаного з силовими вправами розвитку гнучкості.

## **2 ХАРАКТЕРИСТИКА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АРМСПОРТІ**

### **2.1 Планування багаторічної підготовки студентів**

Зростання спортивних досягнень здебільшого залежить від ефективності системи багаторічної підготовки спортсменів, до якого можна віднести раціонально організований процес навчання, виховання та тренування. Відомо, що за для успішного здійснення багаторічної підготовки спортсменів на кожному етапі їхнього тренування слід враховувати такі показники:

- оптимальний вік для досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту;
- переважну спрямованість тренування на цьому етапі підготовки;
- рівні фізичної, технічної, тактичної підготовленості, яких мають досягнути спортсмени;
- комплекси ефективних засобів, методів, організаційних форм спортивної підготовки;
- допустимі тренувальні та змагальні навантаження;

– контрольні нормативи.

Для виконання завдань організації навчально-тренувального процесу студентів 1–5 курсів груп спортивного вдосконалення з армспорту необхідно розподілити навантаження за курсами наступним чином (табл. 2.1):

Таблиця 2.1 – Погодинний розподіл навчально-тренувального навантаження груп спортивного вдосконалення з армспорту за курсами

№ з/п	Розділи навчальної програми	Курси				
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Теорія:</i>					
1	Техніка безпеки	2	2	2	2	2
2	Інвентар та обладнання	1	1	1	1	1
3	Загальна гігієна	1	1	1	1	1
4	Термінологія в армспорті	1	2			
5	Тактика ведення двобою	2	2	2	2	2
6	Психологічний настрій спортсмена		2	4	6	6
7	Спортивна етика	1	1	1	1	1
	<i>Практика:</i>					
1	Загальна фізична підготовка	74	63	55	54	50
2	Допоміжна фізична підготовка	80	70	66	69	70
3	Спеціальна фізична підготовка	40	52	98	124	155
4	Розучування техніки боротьби за столом	24				
5	Відпрацювання техніки боротьби за столом		36	40	46	50
6	Тактика ведення поєдинку	2	6	8	10	12
7	Практика суддівства	2	4	6	6	6
8	Виконання тестових нормативів	4	4	4	4	4
	<i>Участь у змаганнях:</i>					
1	Першість області, матчеві зустрічі	6	8	8	8	8
2	Першість України		12	12	12	12
3	Міжнародні першості			24	24	24
	<i>Усього за рік:</i>	240	248	332	370	404

За основу багаторічної підготовки спортсменів узято структуру багаторічного процесу спортивного вдосконалення, яку запропонував В. М. Платонов (2004). Відповідно з його дослідженнями охоплюються три етапи системи багаторічної підготовки: початковий, попередній базовий і спеціалізований базовий.

Завданнями початкового етапу тренування є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка спортсменів-початківців, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці загальнофізичних, різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Цей етап підготовки студентів-армспортсменів розрахований на перші півроку й охоплює студентів перших курсів. Під час проведення занять акцентується увага на попередній підготовці з використанням засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – План-графік розподілу навчально-тренувальних годин

№ з/п	Розділи навчальної програми	Етапи багаторічної підготовки		
		Етап початкової підготовки (24 тижня)	Етап попередньої базової підготовки (48 тижнів)	Етап спеціалізованої базової підготовки (168 тижнів)
	<i>Теорія:</i>			
1	Техніка безпеки	1	2	6
2	Інвентар та обладнання	1	2	3
3	Загальна гігієна	1	2	3
4	Термінологія в армспорті	1	2	
5	Тактика ведення двобою		4	6
6	Психологічний настрій спортсмена		2	12
7	Спортивна етика	1	2	3
	<i>Практика:</i>			
1	Загальна фізична підготовка	54	54	159
2	Допоміжна фізична підготовка	45	60	205
3	Спеціальна фізична підготовка	24	42	377
4	Розучування техніки боротьби за столом	12	12	
5	Відпрацювання техніки боротьби за столом		48	178
6	Тактика ведення поєдинку		12	30
7	Практика суддівства			14
8	Виконання тестових нормативів	2	4	12
	<i>Участь у змаганнях:</i>			
1	Першість області, матчеві зустрічі		12	24
2	Першість України			36
3	Міжнародні першості			48
	<i>Усього за етап:</i>	144	300	1116

Так, на загальнофізичну підготовку рекомендується відводити 38 % (54 години) від загальної кількості годин. А на допоміжну фізичну підготовку – 31 % (45 годин). Теоретичний матеріал розрахований на 5 годин (3 %). Рекомендовані вправи для загальнофізичної та допоміжної фізичної підготовки початківців-армспортсменів наведені в додатку А.

На цьому етапі передбачається включення засобів спеціальної підготовки. Цьому виду підготовки відводиться 8 % (12 годин) загальної кількості годин. Крім цього, передбачене виконання контрольних нормативів із загальнофізичної та допоміжної фізичної підготовки (додаток А).

Таким чином, на етапі початкової підготовки армспортсменів тренувальні заняття спрямовані на загальну та допоміжну фізичну підготовку, відповідно на ці види підготовки рекомендовано відводити 144 години. У процентному співвідношенні від загальної кількості годин) зазначений обсяг годин, відведених на ЗФП і ДФП, відповідає 38 % і 31 % (табл. 4.2). Розвитку спеціальних силових якостей і засвоєнню техніки боротьби за столом пропонується відводити 16 %. Ураховуючи вік й особливості динаміки вікового розвитку рухових якостей, функціональну спрямованість тренувальних навантажень рекомендується орієнтовно розподілити таким чином: 22 % практичних занять – на розвиток загальної витривалості, 28 % – на силову витривалість, 25 % – на розвиток сили, 15 % – на швидкість, 5 % – на координацію та 5 % – на гнучкість.

Етап попередньої базової підготовки охоплює спортсменів 1 та 2 курсів і розрахований на 1 рік. Для цього етапу підготовки характерне збільшення частки допоміжної та спеціальної фізичної підготовки, збільшення кількості годин на навчання техніці боротьби на столі та техніко-тактичну підготовку студентів-рукоборців (табл. 4.2). Починаючи з другого року тренувального процесу, студенти беруть участь в офіційних змаганнях.

Так, згідно з розробленим і практично перевіреним планом розподілу навчально-тренувального матеріалу для спортсменів на цьому етапі на ЗФП припадає 54 годин (30 %), а на ДФП – 60 годин, тобто 33 % від усього практичного матеріалу. На спеціальну фізичну підготовку відводиться 30 годин, що становить 16 % усіх практичних годин. 48 годин передбачається на навчання й удосконалення техніки боротьби на столі (табл. 4.2).

У зв'язку з початком участі в офіційних змаганнях як на теоретичних, так і на практичних тренувальних заняттях планується вивчати психологічну й тактичну підготовку спортсменів (табл. 4.1 і 4.2).

На етапі попередньої базової підготовки рекомендується особливу увагу звернути на розвиток сили основних м'язових груп спортсменів. Ураховуючи функціональний зв'язок силових показників, швидкісно-силових здібностей і швидкості, їхня значущість і вплив на спортивні досягнення в армспорті. Пропонується орієнтовно 35 % вправ усіх видів фізичної підготовки використовувати для розвитку сили рукоборців, 25 % орієнтувати на розвиток швидкості та швидкісно-силових здібностей, по 15 % тренувальних засобів приділити підтримці й розвитку загальної та силової витривалості. На



збереження координаційних можливостей і гнучкості спортсменів пропонується виділити від всього обсягу практичних занять по 5 % годин.

Етап спеціалізованої базової підготовки розрахований на 3,5 роки (табл. 4.2). Найбільшою характерною особливістю цього етапу підготовки порівняно з попереднім базовим етапом є істотне збільшення годин, відведених на психологічну підготовку (12 годин замість 2), на освоєння тактичних дій ведення поєдинку (30 годин замість 12), на вдосконалення техніки боротьби за столом пропонується збільшити на 44 %. Особливу увагу, як видно з плану, треба приділяти спеціальній фізичній підготовці, на яку виділяється 377 годин. Таке співвідношення змін у напрямку спеціалізованої підготовки уможливилось за рахунок зменшення годин, відведених на ЗФП і ДФП, відповідно, на 53 % і 62 %.

## **2.2 Головні засоби силовій підготовки на початковому етапі підготовки**

Головними засобами силовій підготовки є динамічні переборювальні й поступальні та статичні вправи. До силових належать вправи з подоланням ваги власного тіла, вправи з різними видами обтяжень, ізометричні вправи – з м'язовою роботою, але без руху кісткових важелів (утримання вантажу, вправи з самоопором і тощо), які сприяють одночасній напрузі максимально можливої кількості рухових одиниць працюючих м'язів.

Вправи з обтяженням сприяють збільшенню сили та м'язової маси, зростанню фізіологічного поперечника м'язів. Найбільше помітні поліпшення в тих, хто раніше займався тренінгом із обтяженнями, і в тих, хто використовує під час тренувань програми, що включають вправи на групи великих м'язів, поступове збільшення навантаження та достатній час на відновлення.

*Базис тренінгу* – низка добраних в певному порядку для вирішення конкретних задач вправ, які виконуються на одному тренуванні. Зазначений комплекс вибудовується за принципом опрацювання всіх або кількох основних м'язових груп. Згідно з цим принципом всі вправи поділяють на базові та ізолювальні.

### ***Базові та ізолювальні вправи***

*Базові* (комплексні) *вправи* передбачають залучення однієї великої групи м'язів і кількох невеликих – допоміжних. Так, у присіданнях як одній із базових вправ задіяні кілька суглобів (тазостегнові, колінні та гомілковостопні суглоби) та великих м'язів (сідничні та квадріцепси).

Виконуючи ці вправи, можна отримати зростання загальної сили та маси, оскільки задіюється більш важка вага обтяжень, однак під час їхнього виконання є ризик травмуватися.

Класичний зразок базової вправи - жим штанги лежачи. У вправі задіяні м'язи грудей, крім того, працює передня та бічна групи дельтоподібних м'язів, які урухомлюють руки, водночас за допомогою трицепсів руки розгинаються в ліктьових суглобах.

*Ізолювальні вправи* виконуються за участю тільки одного м'яза та одного суглоба. Варто зауважити, що фактично повна ізоляція неможлива. Зіставлення

базових та ізолювальних вправ, дає змогу говорити про ізоляцію в інших вправах.

Наочним прикладом ізоляції є вправи для розвитку біцепсів – згинання рук зі штангою (гантелями) з опорою на лікті. Під час виконання цієї вправи тіло атлета залишається нерухомим і лише руки згинаються в ліктьових суглобах. Вправа спрямована на акцентоване опрацювання біцепсів. Таким чином, локальні вправи «обточують» ту неповною мірою оформлену м'язову масу, яка створюється під впливом базових вправ.

### **Вправи з подоланням ваги власного тіла**

Загальнорозвивальні вправи з подоланням власної ваги застосовують у тренуваннях людей різного віку, статі, підготовленості та у всіх формах занять. Вони корисні для кожного. Важливо до того ж сказати про те, що виконувати їх можна де і коли завгодно, якщо дотримуватися загального правила – за 1,5–2 год до та після їжі.

Із рекомендованих нижче загальнорозвивальних вправ на розвиток і зміцнення основних м'язових груп можна самостійно складати індивідуальні комплекси для вирішення загальних та конкретних завдань, щоб зміцнити тіло й підвищити фізичну підготовленість.

#### **2.2.1 Вправи для м'язів ніг**

На думку фахівців, тренуванню м'язів ніг і черевного преса потрібно приділяти більше уваги. Ноги складають майже половину маси тіла, і якщо вони «відстають» у розвитку, то тіло не матиме симетрії. До того ж, якщо не буде сильних ніг, то не буде сильної спини: без регулярних присідань зміцнити спину доволі важко.

**Присідання** – це ефективна вправа для розвитку м'язів ніг, сідниць і квадрицепсів.

*Початкове положення* – стоячи, ноги на ширині стегон.

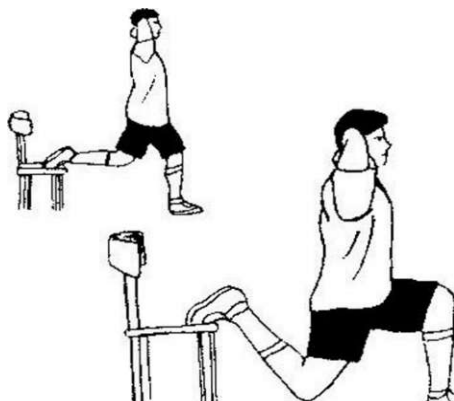
*Виконання вправи:* на вдиху присісти до положення, у якому стегна будуть паралельні до підлоги, п'ятки від підлоги не відривати – у разі потреби можна покласти під п'яти брусок або книгу товщиною приблизно 2 см. На видиху, розгинаючи ноги, повернутися у вихідне положення. Намагатися тримати спину рівно. Вправу можна виконувати в повільному, середньому (оптимальному) та швидкому темпах.



Крім звичайних присідань, можна виконувати різні види присідань (див. нижче).

### ***Присідання на одній нозі у випаді***

*Початкове положення* – стоячи у випаді на одній нозі, інша – спирається верхньою поверхнею стопи на край стільця (лави, дивану), розташованого позаду.

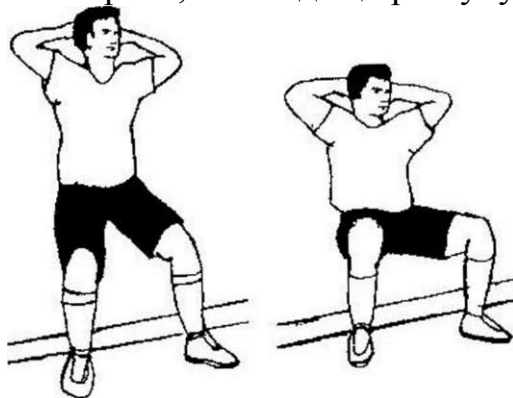


*Виконання вправи:* присідати доти, доки стегно робочої ноги не буде паралельним до підлоги, повернутися у вихідне положення. Після виконання всіх повторів підходу на одній нозі виконайте вправу на іншій нозі.

*Важливі деталі:* тулуб тримати вертикально рівно, не прогинаючись у попереку, погляд має бути спрямованим уперед; коліно робочої (висунутої вперед) ноги не має виходити за лінію носка.

### ***Присідання з опорою спини на стіну зі зміщенням назад центром ваги***

*Початкове положення* – стоячи, спираючись спиною на стіну, поставити ноги трохи ширше стегон. Стопи розташовуються на відстані довжини стегна від стіни так, щоб гомілки залишалися перпендикулярними до підлоги протягом усього виконання вправи, носки дещо розсунути назовні.



*Виконання вправи:* повільно згинати ноги в колінних суглобах, ковзаючи спиною вниз по стіні до положення, у якому стегна будуть паралельні до підлоги. Водночас кут згинання між тазостегновими та колінними суглобами має складати приблизно 90°. Зафіксувати положення й повільно повернутися в початкове положення, не розгинаючи ніг у колінних суглобах повністю.

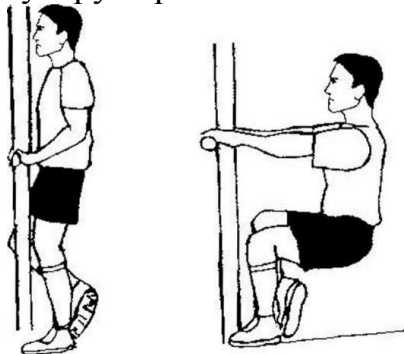
*Важливі деталі:* тулуб тримати рівно, відвівши плечі назад; зберігати постійний контакт спини зі стіною; положення рук – за голову, перед грудьми, на поясі або опущені вниз; розподіляти вагу рівномірно по всій поверхні ступень – від пальців до п'яток. Для зменшення навантаження на колінні суглоби потрібно стежити за тим, щоб ноги розташовувалися подалі від стіни.

### ***Присідання на одній нозі з утриманням другої позаду***

*Початкове положення* – стоячи обличчям до опори на одній нозі, іншу зігнути в коліні та розташувати стопу позаду на гомілці ноги, що в опорі. Узятися обома руками за опору.

*Виконання вправи:* згинаючи опорну ногу, опускатися у присід, утримуючи іншу ногу позаду. Потім повернутися в початкове положення, не розгинаючи повністю ноги в колінному суглобі.

*Важливі деталі:* тулуб тримати рівно; використовувати опору для збереження рівноваги; не підтягуватися на руках; під час повернення у вихідне положення здійснювати рух угору вертикально.



### ***Випад уперед або назад***

*Початкове положення* – стоячи, руки на стегнах.

*Виконання вправи:* зробити крок уперед (назад) на 60–90 см від іншої ноги та повільно присідати до положення, у якому стегно ноги, яка стоїть попереду, не буде паралельними до підлоги. Потім, активно відштовхнувшись, повернутися у вихідне положення.

*Важливі деталі:* коліно ноги, що стоїть попереду, має перебувати над її носком; після виконання всіх повторів на одній нозі зробити випад на іншій або виконувати їх позмінно.

*Варіанти для середнього рівня підготовки* – виконати присідання у випаді однією ногою на підвищену опору (підставку), але, стоячи на підвищеній опорі, робити випад однією ногою вперед.

***Піднімання таза в положенні лежачи на спині.*** Вправа для зміцнення м'язів – розгиначів стегна.

*Початкове положення:* лежачи спиною на опорі (на підлозі), руки вздовж тулуба, п'ятки ніг, які зігнуті в колінах, розташувати на підвищенні.

*Виконання вправи:* напружте м'язи сідниць, дещо підніміть спину від підлоги. Втисніть п'ятки в опору, продовжуючи піднімати таз доти, доки тіло не буде прямим від колін до плечей.



Для більш підготовлених підійде наступна вправа.

***Піднімання таза в положенні лежачи на спині з піднятою вертикально прямою ногою***

*Початкове положення* – для ускладнення вправи підніміть одну ногу вертикально вгору.



*Виконання вправи:* піднімаючи спину від підлоги, піднімати ногу так, щоб вона була перпендикулярна до підлоги протягом усієї вправи.

***Піднімання на носок у положенні стоячи на одній нозі.*** Вправа опрацьовує м'язи гомілки.



*Початкове положення* – стати носком однієї ноги на сходинку або дерев'яний брусок. Стопу іншої можна відвести за робочу ногу на рівні ахіллового сухожилля. Однією рукою можна триматися за опору. П'ятку робочої ноги опустити якомога нижче.

*Виконання вправи:* піднятися на носок якомога вище, утримуючи ногу прямою. Затриматися у верхній точці руху й повернутися у вихідне положення.

*Варіант вправи:* піднімання на носки, стоячи на обох ногах.

## **2.2.2 Вправи для м'язів груднини, спини, плечового пояса та рук**

### ***Вправи для м'язів грудей***

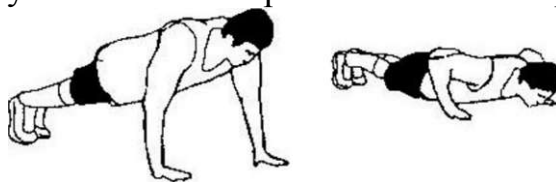
Для м'язів грудей однією з найкорисніших вправ без обтяжень є звичайні віджимання від підлоги. Радимо обрати будь-яку із запропонованих нижче вправ і виконувати її в кілька підходів до стомлення:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи – віджимання;
- віджимання із зупинками за траєкторією руху вгору та вниз;
- віджимання в положенні «ноги вище рівня голови»;
- віджимання з розташуванням рук одна попереду іншої.

Розглянемо докладніше виконання кожної з названих вправ.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – віджимання**

*Початкове положення* – опір лежачи на прямих руках, долоні на ширині плечей. Не згинати тулуб і ноги та не прогинатися в попереку.



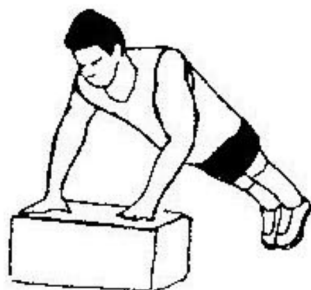
*Виконання вправи:* згинати руки в ліктьових суглобах майже до торкання грудьми підлоги. Потім розгинати руки, щоб повернутися в початкове положення.

*Важливі деталі:* випрямляючи руки, не розгинати їх у ліктьових суглобах повністю; не розслабляти м'язи спини та стегон, тримати тулуб і стегна рівно; підборіддя не має висуватися вперед під час згинання рук; ті, кому важко виконати вправу, можуть повернутися у вихідне положення з опору на коліна, а потім, після випрямлення рук, опиратися на носки.

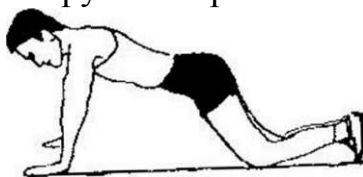
Варіант для середнього рівня: під час опускання тулуба виконувати уповільнений рух.

Віджимання за недостатнього рівня підготовленості:

а) згинання та розгинання рук на підвищеній опорі (від краю столу, підвіконня, стільця);



б) згинання та розгинання рук в опорі на колінах.

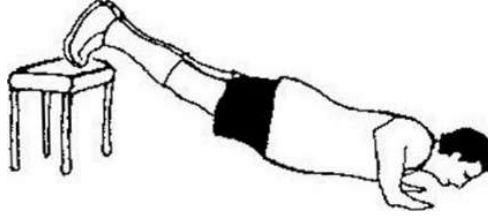


Вправи виконуються до втоми в одному підході з поступовим збільшенням кількості підходів.

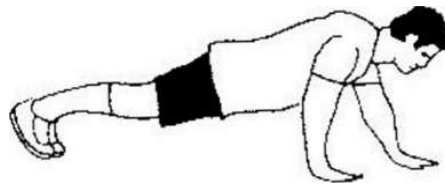
**Віджимання із зупинками.** Під час згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах уповільнюють рух і роблять зупинки, щоб довше зберігалася напруга м'язів рук та грудей.

Наприклад, опуститися на одну третину, зробити зупинку на 2–3 с. Потім опуститися ще на третину нижче, зупинитися й, нарешті, зробити ще одну зупинку в нижній точці амплітуди руху перед тим, як випрямити руки.

**Віджимання в положенні опора ніг вище за голову.** Вправа виконується для збільшення навантаження на м'язи верхньої частини грудей і рук у положенні ніг на підвищеній опорі.



**Віджимання з розташуванням рук одна попереду іншої.** Вправа збільшує навантаження на м'язи плечового пояса за розташування рук одна попереду іншої.



По черзі змінювати положення кистей рук під час виконання кожного підходу.

Важливо обрати для себе той варіант, за якого вправу можна виконати до стомлення не менше 15 разів.

#### ***Вправи для розвитку м'язів верхньої частини спини***

Для м'язів верхньої частини спини рекомендується підтягуватися на щабліні.

#### ***Підтягування у висі на щабліні***

Початкове положення – вис на щабліні, руки на ширині плечей, хватом донизу (долоні обернені до себе) або хватом зверху.

Виконання вправ: зігнути руки в ліктях, виконувати підтягування таким чином, щоб підборіддя опинилося вище за щабліну. Зафіксувати положення у верхній точці й повернутися у вихідне положення. Виконувати до рівня підборіддя вище щабліни.



**Варіанти для початкового рівня:** якщо важко виконати підтягування навіть один раз, рекомендується виконувати підтягування на низькій щабліні різними хватами; виконувати підтягування за допомогою партнера у вихідному

положенні; виконувати підтягування на низькій щабліні різними хватами з положення лежачи, ноги на підлозі. Щабліну встановлюють на висоті приблизно 1 м від підлоги. У висі лежачи на низькій перекладині п'ятки мають опиратися на підлогу таким чином, щоб поперечина перебувала над грудьми, а ноги та тулуб – на одній лінії. Підтягуватися до торкання щабліни грудьми або підборіддям. Повторювати до втоми кілька разів.



*Варіанти для середнього рівня підготовленості:* підтягування на щабліні хватом донизу (зверху) із підвішеним до пояса обтяженням або з вантажем за спиною. Виконувати до рівня, коли підборіддя буде вищим за щабліну, з будь-яким видом хвату. У вигляді вантажу за спиною можна використовувати рюкзак або пасок із обтяженням.



**Підтягування на щабліні широким хватом зверху.** Виконувати до торкання щабліни грудьми або потилицею для підвищення навантаження на найширші м'язи спини. Цей варіант підтягування більш важкий для виконання.





### 2.2.3 Вправи для трицепсів

#### ***Згинання та розгинання рук із опором сидячи позаду***

*Початкове положення* – опір, сидячи позаду, об край будь-якої лави, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі.

*Виконання вправи:* згинаючи руки, повільно опускаючи тулуб вниз до крайнього положення. Зафіксувати положення. Потім розігнути руки, повернутися у вихідне положення.

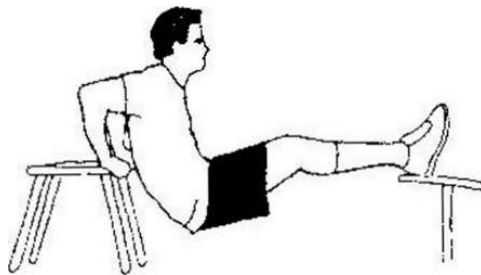
*Важливі деталі:* під час опускання тримати пряму спину ближче до стільця; руки під час повернення в початкове положення мають бути дещо зігнутими в ліктях; чим ближче розташовані руки, тим більше навантажуються трицепси.

*Варіанти виконання:*

а) виконувати вправу з прямими ногами, спираючись на п'ятки, або одну ногу, зігнуту в колінному суглобі, покласти на коліно іншої;

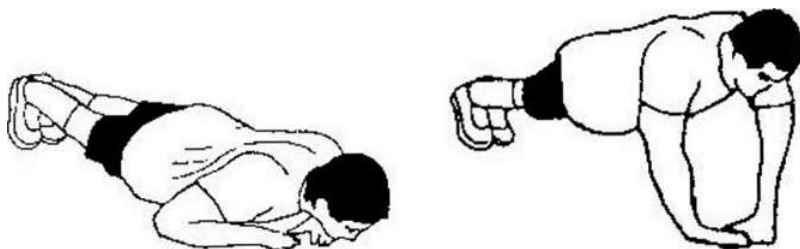
б) згинання та розгинання рук в опорі позаду з опорою рук і ніг на лаві.

Виконувати згинання та розгинання рук, як у попередній вправі.



#### ***Згинання та розгинання рук із опорою на близько розташовані кисті рук***

*Початкове положення* – як при звичайному віджиманні, але кисті рук розташовані так близько, що за допомогою великих і вказівних пальців можна утворити трикутник.

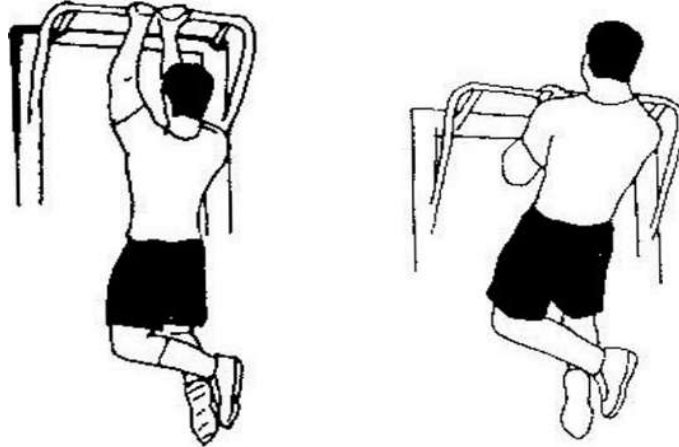


*Виконання вправи:* згинати руки в ліктьових суглобах, опускаючи груди якомога ближче до долонь. Зафіксувати крайнє положення, розігнути руки, повернутися у вихідне положення.

#### **2.2.4 Вправа для біцепсів**

##### ***Підтягування на щабліні вузьким хватом донизу***

*Початкове положення – вис на щабліні вузьким хватом донизу.*



*Виконання вправи:* згинаючи руки, виконувати підтягування до положення, за якого підборіддя буде вищим за рівень щабліни. Зафіксувати це положення. Повільно розгинаючи руки, повернутися у вихідне положення. Вузький хват сприяє цілеспрямованому опрацюванню біцепсів.

#### **2.2.5 Вправи для м'язів живота та попереку**

Сильні м'язи попереку та розвинений черевний прес забезпечують правильну поставу, дають змогу зберігати вертикальне положення протягом дня, значно знижують імовірність виникнення поперекових болів. Слабкі м'язи черевного преса не запобігають обвисанню живота, збільшуючи навантаження на попереки.

М'язи живота та спини потрібно тренувати постійно протягом усього життя, щоб бути здоровим і мати привабливий зовнішній вигляд. Зміцнення цих м'язів забезпечує не лише пружність м'язів середньої частини тіла та гарний зовнішній вигляд, а дає змогу ефективно працювати над розвитком м'язів інших частин тіла.

Кожна людина має майже ідеальний засіб для тренування живота та попереку – своє власне тіло, тоді як для розвитку будь-якої іншої групи м'язів тіла потрібні обтяження або спеціальні пристосування.

Для тренування цих м'язів важливо правильно обрати вправи і ступінь навантаження, що дасть змогу цілеспрямовано тренувати мускулатуру живота. Якщо вправи для м'язів черевного преса виконуються без достатнього фізичного навантаження та напруги, у швидкому темпі, то про належну стимуляцію зростання м'язової тканини не може бути й мови.

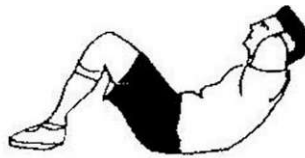
Прес, як і литкові м'язи, – дуже витривала група м'язів. Із огляду на це потрібно намагатися опрацьовувати м'язи черевного преса до появи значного стомлення. Чим повільніше виконується вправа, тим більше навантажуються м'язи. Між вправами не варто довго відпочивати. Для занять із обтяженнями потрібні міцні м'язи преса та попереку, щоб забезпечити стабільність середньої частини тіла під час виконання станової тяги та присідань. Саме м'язи преса та попереку створюють потрібний «силовий пояс», що захищає хребет.

### **2.2.6 Вправи для верхньої частини м'язів черевного преса**

**Піднімання верхньої частини тулуба лежачи на спині.** Вправа є базовою для м'язів черевного преса.

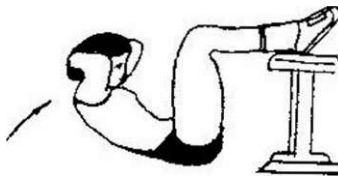
*Початкове положення* – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. Руки за голову, підтримувати її пальцями на рівні вух або схрестити руки на грудях.

*Виконання вправи:* піднімати верхню частину тулуба, напружуючи м'язи черевного преса й утримуючи поперек щільно притиснутим до підлоги. Потім виконати зворотний рух і повернутися у вихідне положення. Починати повторення вправи до того, як лопатки або голова торкнуться підлоги, не відпочиваючи доти, доки не досягнете стану м'язового стомлення.



Вправа з підніманням верхньої частини тулуба може виконуватися в різних варіантах, що забезпечує різнобічний вплив, для опрацювання верхньої частини черевного преса. Так, із положення лежачи на спині з піднятими прямими ногами, з піднятими та зігнутими в колінах.

*Варіант вправи:* лежачи на спині, ноги зігнуті в тазостегнових суглобах під кутом  $90^0$  до тулуба, стопи розташовані на підвищеній опорі. Руки можна схрестити на грудях або за головою.



Піднімати верхню частину тулуба, посуваючи груди вперед. Поперек притиснутий до підлоги, у тазостегновому суглобі не має відбуватися жодних рухів, що відрізняє цю вправу від підіймання верхньої частини тулуба в положенні ноги на підлозі.

Щоб уникнути напруги в області ший, під час виконання вправи з піднімання й опускання верхньої частини тулуба не рекомендується переплітати пальці рук за головою. За такого положення пальців при виконанні вправи голова мимоволі тягнеться вперед і створюється надлишкова напруга м'язів ший.

Забезпечення стійкого положення голови вимагає широкого розведення пальців рук: великі пальці розташовані у верхній частині ший, а мізинці - майже в області верхівки.

### **2.2.7 Вправи для косих м'язів черевного преса**

**Нахили вперед з поворотом тулуба**

*Початкове положення* – стоячи, руки в сторони.

*Виконання вправи:* нахил уперед із поворотом верхньої частини тулуба до торкання правою рукою носка лівої ноги. Повернутися в початкове положення та виконати нахил до торкання лівою рукою правої ноги.

Повторювати вправу приблизно 16–20 разів для початківців. Для середнього рівня підготовленості робити її більш інтенсивно протягом 30–60 с. Після відпочинку протягом 30–60 с повторити вправу ще раз.

***Піднімання тулуба з поворотами з положення лежачи на спині***

*Початкове положення* - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі, руки за головою.



*Виконання вправи:* піднімати верхню частину тулуба з одночасним поворотом праворуч, руки вперед до торкання лівою рукою правого коліна. Повернутися у вихідне положення та повторити вправу з поворотом в інший бік.

*Важливі деталі:* скручувальний рух виконувати з невеликою амплітудою, піднімати тулуб і тягтися плечем до протилежного коліна; стопи протягом усього виконання вправи мають бути щільно притиснутими до підлоги.

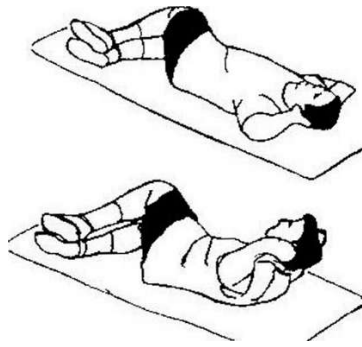
***Піднімання верхньої частини тулуба лежачи на спині із зігнутими й опущеними вбік ногами***

*Початкове положення* – лежачи на спині із зігнутими ногами, руки за головою, спина притиснута до підлоги. Опустити зігнуті в колінах ноги ліворуч, щоб стегно лівої ноги розташовувалося на підлозі, а права нога лежала на лівій.

*Виконання вправи:* скорочуючи м'язи черевного преса, піднімати верхню частину тулуба, тягнутися вперед у напрямку тазу, як під час класичного піднімання верхньої частини тулуба з положення лежачи. Потім повернутися в початкове положення. Виконати всі повороти в один бік, потім повернути коліна в інший бік і продовжувати вправу.

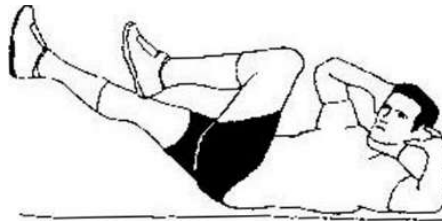
*Важливі деталі:* тримати поперек притиснутим до підлоги протягом усієї вправи; не торкатися головою підлоги в крайньому нижньому положенні й не нахиляти її вперед під час виконання руху; утримувати протягом 2 с положення в момент найвищої напруги м'язів, а потім починати зворотний рух.

Цей варіант підймання верхньої частини тулуба за його скрученого положення лежачи на спині з опущеними вбік зігнутими ногами забезпечує більш активну участь косих м'язів живота, якщо на кожний рух вгору та вниз витрачається по 5 с.



### ***Згинання та розгинання ніг із поворотами тулуба***

*Початкове положення* – лежачи на спині, ноги підняті та зігнуті в колінах під кутом  $90^\circ$ , гомілки паралельні до підлоги, руки за головою.



*Виконання вправи:* виконувати рухи піднятими ногами, згинаючи та розгинаючи їх по черзі в колінних суглобах, з одночасними поворотами тулуба, намагаючись наблизити область пахви (не лікоть) до протилежного коліна до стомлення.

*Важливі деталі:* протягом усього виконання вправи лопатки не мають торкатися підлоги, а напруга м'язів червного преса має бути постійною.

## **2.2.8 Вправи для м'язів нижньої частини червного преса**

### ***Підтягування стегон до грудей у положенні лежачи на спині***

*Початкове положення* – лежачи на спині, руки розташовані вздовж тулуба долонями вниз. Підняти голову й утримувати її в такому положенні до кінця вправи.



*Виконання вправи:* піднімати ноги до грудей, згинаючи їх у колінах. Досягнувши верхньої точки амплітуди руху, піднімати таз, підтягуючи коліна до грудей. Потім повільно опускати таз і ноги, одночасно плавно розгинаючи ноги до повного випрямлення. Утримувати випрямлені ноги на деякій відстані від підлоги, а потім повторювати всі рухи до досягнення м'язового стомлення.

*Важливі деталі:* утримувати вихідне положення рук і голови протягом усього виконання вправи; під час виконання всіх повторень ноги не мають торкатися підлоги.

***Піднімання таза в положенні лежачи на спині з піднятими догори ногами***

*Початкове положення* – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долонями вниз. Підняти вгору прямі ноги перпендикулярно до тулуба.

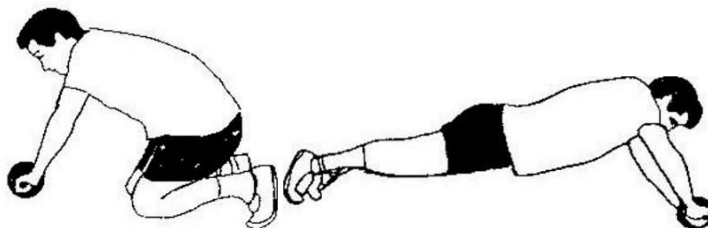


*Виконання вправи:* напружуючи м'язи нижньої частини черевного преса, тягнутися ногами вгору, піднімаючи таз над підлогою. Затриматися у верхньому положенні та повільно опустити таз до торкання підлоги. Потім повторити вправу.

*Важливі деталі:* не робити ривкових рухів ногами під час підймання таза вгору; намагатися виконувати підймання таза за допомогою скорочення м'язів живота; найбільш ефективно виконувати вправу в повільному темпі.

***Катання гімнастичного валика на підлозі***

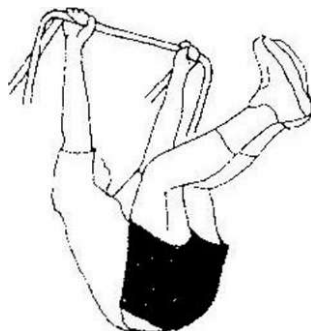
*Початкове положення* – стоячи на колінах в опорі на валик.



*Виконання вправи:* на вдиху покотити валик уперед до положення опору лежачи на колінах, руки догори. Тулуб не торкається підлоги. Потім на видиху повернутися у вихідне положення. Повторити вправу на початковому етапі стільки разів, скільки зможете. Поступово збільшити навантаження до 20–30 повторів.

***Підтягування ніг до грудей у висі на щабліні***

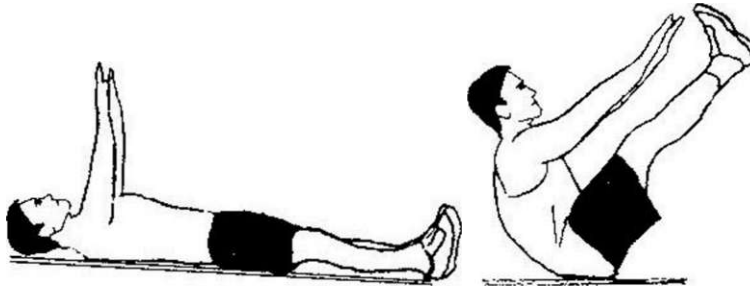
*Початкове положення:* у висі на щабліні широким хватом зверху, ноги дещо зігнуті.



*Виконання вправи:* напружуючи м'язи нижньої частини живота, підтягувати стегна до грудей, округлюючи попереk. Зафіксувати положення у верхній точці амплітуди руху до відчуття напруги в нижній частині черевного преса, а потім повернутися у вихідне положення.

#### **Одночасне піднімання ніг і тулуба**

*Початкове положення* – лежачи на спині, підняти руки вперед, пальці спрямовані до стелі.



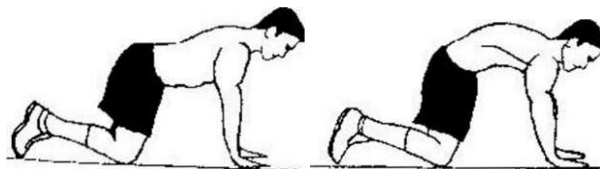
*Виконання вправи:* підняти одночасно тулуб і ноги, напружуючи м'язи нижньої частини живота. Намагатися торкнутися носків пальцями рук, спину тримати рівно. Зафіксувати положення у верхній точці, а потім повернутися у вихідне положення.

### **2.2.9 Вправи для поперекового м'яза живота**

#### **Втягування м'язів живота**

*Початкове положення* – стоячи на колінах із опором на руки. Спину тримати рівно.

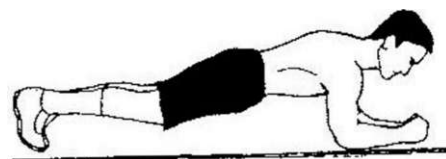
*Виконання вправи:* зробити глибокий вдих, випинаючи живіт. Потім із силою видихнути й вигнути спину подібно до кішки, втягнувши живіт і зберігаючи вигнуте положення, тримати паузу.



Можна зробити кілька поверхневих вдихів через ніс. Вправу варто виконувати протягом 20–30 с. Потім на вдиху повернутися у вихідне положення, випрямляючи спину.

#### **Вправа «міст»**

*Початкове положення* - упор лежачи на передпліччях, з'єднати кисті рук, щоб руки утворили трикутник. Тіло випрямлене, спину тримати рівно (не прогинатися).



*Виконання вправи:* втягнути м'язи живота якомога сильніше та підняти тулуб. Зберігати це положення «зависання» в повітрі від 20 до 60 с. Потім опуститися, відпочити та повторити вправу.

*Важливі деталі:* якщо зробити одразу паузу на 60 с під час утримання положення важко, треба використовувати будь-яку за часом комбінацію повторів, щоб поступово довести тривалість виконання до 1 хв. Щоб утримати вагу тіла, головну роботу мають виконувати м'язи живота.

#### **«Міст» у положенні лежачи на боку**

*Початкове положення* – лежачи на боці з опором на передпліччя та зовнішній край стопи. Одна рука притиснута до тулуба. Тіло має бути прямим.



*Виконання вправи:* втягніть м'язи живота якомога глибше та утримуйте це положення від 10 до 30 с. Потім повторіть вправу для іншого боку тіла.

### **2.2.10 Вправи для зміцнення нижньої частини спини**

М'язи попереку – це потужна м'язова група, яка тягнеться вздовж усього хребта, починаючись від нижньої частини. Вона підтримує хребет у вертикальному положенні. Тренування розгинаючих м'язів в області попереку та м'язів живота дає змогу зміцнити середню частину тіла спереду і ззаду, щоб створити міцну серцевину, яка надаватиме більше рівноваги, координації, сили й рухливості.

Для тренування м'язів попереку виконуються вправи з розгинання тулуба в положенні лежачи на животі.

#### **Піднімання верхньої частини тулуба**

*Початкове положення* – лежачи на животі, руки вздовж тулуба.



*Виконання вправи:* прогнутися, піднімаючи верхню частину тулуба, з'єднати кисті за спиною. Тягнутися руками до ніг, напружуючи м'язи. Затриматися в цьому положенні на одну секунду та повернутися у вихідне положення.

#### **Піднімання ніг у положенні лежачи на животі**

*Початкове положення* – лежачи на животі, руки зігнуті, кисті долонями вниз під підборіддя. Підтягнути живіт і притиснути нижньою частиною тіла до підлоги.



*Виконання вправи:* піднімати ноги вгору, прогинаючись у попереку. Затримати ноги в такому положенні на 1–2 с, потім розслабитися та повторити

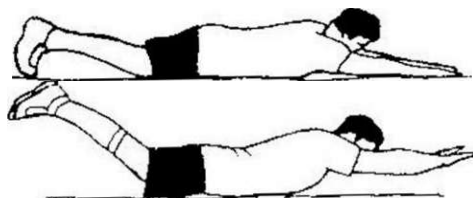


вправу.

*Важливі деталі:* якщо складно піднімати одразу обидві ноги, спробуйте піднімати їх по черзі; вправа розтягує та зміцнює м'язи живота, зміцнює нижню частину спини. Вона є підготовчим етапом для виконання наступної вправи.

### **Одночасне піднімання рук і ніг у положенні лежачи на животі**

*Початкове положення* – лежачи на животі, ноги прямі, руки витягнуті догори.



*Виконання вправи:* підняти одночасно руки, голову, плечі та прямі ноги над підлогою. Зберегти це положення від 1 до 5 с, утримувати голову та шию на одному рівні з плечима протягом усього часу виконання вправи. Потім повернутися у вихідне положення. Намагатися не затримувати дихання.

Зміцнити м'язи живота та спини можна за допомогою такого варіанта вправи: стоячи, палиця за спиною. Робити наклони вперед від 50 до 100 разів.

### **2.2.11 Гантелі – доступний і потрібний снаряд для тренінгу**

Під час проведення тренувань гантелі надають величезні можливості через необмежений вибір вправ, що робить їх кращим типом обладнання.

Не можна не погодитися з думкою про те, що переваги гантелей полягають, по-перше, в посиленні роботи мускулатури порівняно зі звичайними вправами, отже, у наданні додаткового імпульсу її розвитку, по-друге, вони загальнодоступні та дають змогу дозувати навантаження для кожної окремої групи м'язів. Для початкового тренування з обтяженнями гантелі є кращим снарядом, особливо в умовах самостійного тренування. Вони уможливають тренування в умовах обмеженого простору. Окрім того, вони дають змогу виконувати велику кількість вправ із широким діапазоном різних рухів.

Варто додати також, що під час виконання вправ із гантелями є певна свобода рухів, якої немає під час роботи зі штангою та тренажерами. Ви можете пересувати їх вище, нижче, ближче одна до одної, далеко назад, що дає змогу не лише збільшувати силу великих м'язів, а й ефективно опрацьовувати невеликі м'язи. Наприклад, починати роботу з м'язів слабого боку тіла, щоб збільшувати рухливість суглобів. До того ж гантелі більш ощадно впливають на плечові та ліктьові суглоби порівняно зі штангою.

До недоліків можна зарахувати проблему тренування з великими вагами для розвитку максимальної сили й сили м'язів нижньої частини тіла.

Для самостійного тренування потрібно мати дві розбірні гантелі, щоб обирати вагу для опрацювання різних груп м'язів, а також доволі міцну тренувальну лаву.

#### *Визначення ваги обтяжень*

Перед тренуванням потрібно визначитися, з якою вагою ви будете працювати. Починати займатися краще з найлегшого: використовувати гантелі вагою 1,5–2,5 кг для жінок і 2,5–5,0 кг для чоловіків. Зробіть кілька пробних

повторень вправи з обраною вагою, щоб зрозуміти, як почуваються ваші м'язи. Деякі вправи варто починати з дуже легких гантелей або взагалі без обтяжень, нарощуючи навантаження поступово.

Обирати потрібно таку вагу, з якою без сильного зусилля можна виконати вправу в першому підході. Потім ви зможете визначати, коли потрібно додавати вагу. Наприклад, якщо вправу з колишньою вагою легко виконувати в останньому підході. Потрібно поступово й обережно нарощувати вагу обтяжень.

Вага гантелей залежить, насамперед, від ваших силових можливостей, а також від мети тренування. Дотримуйтеся такого правила: коли ви зможете виконати 12 повторів цієї вправи – потрібно збільшити вагу обтяження на наступному тренуванні.

### **2.3 Програма тренування армспортсменів на етапі базової підготовки**

Сучасний армрестлінг має силовий характер, але за проявом якостей це – швидко-силовий вид спорту. У той же час за роллю техніко-тактичної підготовленості для досягнення результату у змаганнях наближається до боротьби. Таким чином, уявлення про силу, швидко-силові якості прямо пов'язане з боротьбою на руках.

Для армспорту, як і для всіх видів спорту, характерна спрямованість на максимальний результат. Настанова на вищі показники в армспорті реалізується за допомогою відповідної побудови спортивного тренування, використання найбільш дієвих та ефективних засобів і методів поглибленої багаторічної й цілорічної підготовки.

Оскільки армспорт один з наймолодших видів спорту, то ще у науково-методичній літературі питання планування, програмування тренувального процесу викладаються у вигляді дискусійних варіантів підготовки спортсменів. Виходячи з вікових змін в організмі спортсменів, особливостей розвитку сили та силовій витривалості в них, структури багаторічної підготовки спортсменів, запропонованої В. Н. Платоновим (2004), були розроблені зразкова програма і структура багаторічної підготовки армспортсменів, на базі якого розроблена програма тренування для армрестлерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На базі теоретико-методологічних розробок Ю. В. Верхошанського про особливості блокової системи тренувань (2005), науково-методичних рекомендацій Є. І. Усанова (2002) і І. В. Бельського (2003), за системою тренувань з армспорту нами розроблена програма підготовки армспортсменів.

За загальновідомими теоріями Л. П. Матвєєва, В. М. Платонова, річне тренування може містити один, два, три і більше циклів підготовки. У кожному макроциклі виділяється три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

Для підготовки рукоборців така цілорічна структура спортивного тренування розроблена згідно досліджень проведених П. В. Живорою й А. І. Рахматовим (2001) (табл. 2.3).

## 2.4 Особливості планування, організації та проведення навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки

Заняття 1	3x12
1 Підтягування на щабліні широкою хваткою	4x12
2 Пронація кисті стоячи через зап'ястя	4x12
3 Згинання рук зі штангою стоячи	4x12
4 Пронація на блоці дерев'яною рукояткою	4x12
5 Згинання рук з гантеллю стоячи	4x12
6 Крутилка на спеціалізованому блоці	3x20
7 Відпрацювання боротьби через верх	3 рази «до відмови»
8 Боротьба	3 рази «до відмови»
Заняття 2	
1 Підтягування зворотним хватом	3x12
2 Згинання кисті на блоці (блок на рівні очей)	4x12
3 Підтягування рукоятки до грудей	4x12
4 Дожим до подушки	4x12
5 Бічний тиск з гумовим еспандером	3x15
6 Супінація на блоці	4x12
7 Боротьба (відпрацювання гаку)	3 рази «до відмови»
8 Боротьба (статика верху)	3 рази «до відмови»
Заняття 3	
1 Підтягування вузьким хватом	3x12
2 Пальці зі штангою	4x12
3 Біцепс рамкою «молот»	4x12
4 Пальці з рукояткою Мазуренко	4x12
5 Натяжка до грудей на блоці	4x12
6 Натяжка з гумовим еспандером	3x20
7 Прогулянка з важкоатлетичними млинцями	3 рази «до відмови»
8 Спаринг статичний	3 рази «до відмови»

На базі теоретико-методологічних розробок Ю. В. Верхошанського про особливості блокової системи тренувань (2005), науково-методичних рекомендацій Є. І. Усанова (2002) і І. В. Бельського (2003), за системою тренувань з армспорту нами розроблена програма підготовки армспортсменів.

Річна програма тренування включає 5 блоків: 1 – блок попереднього тренування; 2 – блок базового тренування; 3 – блок спеціалізованого тренування; 4 – змагальний блок; 5 – блок відновлювального тренування. Кожний блок тренування має характерні для нього структурні, часові, змістові та цільові характеристики (табл. 2.4).

Таблиця 2.3 – Річний розподіл навчальних годин

№ з/п	Розділи навчальної програми	Етапи підготовки			Всього (48 тижнів)
		Етап попередньої підготовки (16 тижнів)	Етап базової підготовки (16 тижнів)	Етап спеціалізованої підготовки (16 тижнів)	
1	Теоретична підготовка	4	3	4	11
2	Загальна фізична підготовка	52	55	56	163
3	Спеціальна фізична підготовка:				
	а) вправи динамічного характеру	46	36	28	110
	б) вправи статичного характеру	-	10	18	28
4	Відпрацювання техніки боротьби за столом	20	20	20	60
5	Тактика ведення поєдинку	8	8	8	24
6	Практика суддівства			4	4
7	Виконання тестових нормативів	2		2	4
	<i>Усього за етап:</i>	132	132	140	404
	<i>Усього за рік:</i>	404			

Таблиця 2.4 – Річний розподіл навчальних годин

№ з/п	Розділи навчальної програми	Етапи підготовки					Всього (52 тижні)
		Блок попереднього тренування (24 тижні)	Блок базового тренування (16 тижнів)	Блок спеціалізованого тренування (8 тижнів)	Змагальний блок (1 тиждень)	Відновлювальний блок (3 тижні)	
		(години)					
1	Теоретична підготовка	4	3	-			7
2	Психологічна підготовка	-	2	2			4
3	Загальна фізична підготовка	28	18	8		12	70
4	Допоміжна фізична підготовка	34	23	12		6	77
5	Спеціальна фізична підготовка:						
	а) вправи динамічного характеру	58	40	20			118
	б) вправи статичного характеру	-	18	12			30
6	Відпрацювання техніки боротьби за столом	30	20	10			60
7	Тактика ведення поєдинку	-	4	6			10
8	Практика суддівства	-	2	2			4
9	Виконання тестових нормативів	2	2	-			4
10	Участь у змаганнях				20		20
	Усього за етап:	156	132	64	20	18	
	Усього за рік:						404

### 2.4.1 Блок попереднього тренування

Специфіка армспорту полягає в тому, що до безпосереднього одноборства на столі не можна приступати одразу навіть підготовленим спортсменам, оскільки без відповідної готовності зв'язково-суглобового апарату верхнього плечового пояса до спеціалізованого навантаження висока ймовірність отримання серйозної травми, яка може поставити під сумнів подальше зайняття армспортом. У зв'язку з цим блок набуває особливої важливості.

Тривалість блоку попереднього тренування становить два цикли по 12 тижнів. Тривалість другого практично повторює перший за винятком збільшення тренувальних ваг залежно від індивідуальних темпів зростання фізичних і функціональних можливостей спортсмена.

Такий термін підготовки обумовлюється швидкістю, з якою різні системи організму адаптуються до роботи з обтяженням (І. В. Бельський, 2003):

- обмінні процеси стабілізуються протягом декількох тижнів;
- серцево-судинна, нервова та м'язова системи адаптуються протягом 2 тижнів;
- зв'язково-суглобовий апарат починає пристосовуватися після трьох місяців роботи, повністю адаптується протягом 6 місяців.

Цей блок тренування характеризується мобілізацією та підтримкою робочої активності морфофункціональної системи організму, сформованої у попередніх циклах тренування. Вирішуються завдання підвищення аеробної потужності організму, активізується процес морфофункціональної спеціалізації. Усі використовувані засоби фізичної підготовки мають орієнтуватися не на розвиток сили м'язів, а на інтенсифікацію режиму роботи організму з метою розвитку локальної м'язової витривалості.

Детально зупинимось на першому 12-тижневому циклі, що включає три основні етапи:

- 1) 1–6 тижні – робота з великою кількістю повторів (до 50) та невеликими обтяженнями;
- 2) 7–8 тижні – усі вправи виконуються з максимальною швидкістю (10–15 повторів);
- 3) 9–12 тижні – усі вправи виконуються з максимальним обтяженням за 8 повторів.

#### ***Тиждні 1–6***

Тиждень 1: кількість підходів 1–3, повторів – 50 і до максимуму.

Тиждень 2: кількість підходів 2–3, повторів – 30–40 і до максимуму.

Тиждень 3: кількість підходів 3–4, повторів – 35 і до максимуму.

Тиждень 4: кількість підходів 4–5, повторів – 30–35 і до максимуму.

Тиждень 5: кількість підходів 6–8, повторів – 25–30.

Тиждень 6: кількість підходів 7–9, повторів – 15–20.

#### ***Тренування 1***

1 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2 Стоячи згинання рук з W-подібним грифом, хват зверху.

3 Сидячи жим гантелей.

4 Сидячи згинання рук у зап'ястях зі штангою.

5 Пронація кисті з обтяженням на ремені.

6 Згинання пальців на тренажері.

7 Стоячи згинання руки з обтяженням на ремені.

#### *Тренування 2*

1 Стоячи підтягування штанги до підборіддя.

2 Сидячи підтягування вертикального блоку до грудей.

3 Згинання рук у зап'ястях зі штангою, хват зверху.

4 Статична напруга руки у стартовому положенні.

5 Сидячи приведення кисті з односторонньою гантеллю (держак-«пістолет»).

6 Лежачи підйом тулуба.

#### *Тренування 3*

1 Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.

2 Присідання зі штангою на плечах.

3 Віджимання на брусах.

4 Стоячи згинання рук зі штангою.

5 Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

6 Обертання кисті з односторонньою гантеллю.

7 Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6 с).

8 Лежачи підйом тулуба з поворотом.

### **Тиждні 7–8**

Тиждень 7: кількість підходів – 5–6, повторів – 10–15.

Тиждень 8: кількість підходів – 6–8, повторів – 10–12.

#### *Тренування 1*

1 Згинання-розгинання рук зі стрибком в упорі лежачи.

2 Стоячи згинання рук з W-подібним грифом.

3 Лежачи на горизонтальній лавці підкидання штанги.

4 Сидячи на похилій лавці жим штанги.

5 Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.

6 Згинання пальців на тренажері.

7 Підйом ніг у висі.

#### *Тренування 2*

1 Стоячи підтягування штанги до підборіддя.

2 Підтягування на щабліні.

3 Стоячи згинання рук зі штангою, хват зверху.

4 Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.

5 Статична напруга руки у стартовому положенні.

6 Лежачи підйом тулуба з поворотом.

#### *Тренування 3*

1 Лежачи на горизонтальній лавці жим штанги.

2 Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

3 Присідання зі штангою на плечах.

4 Сидячи згинання руки з обтяженням на ремені.

5 Із положення стоячи падіння на руки з відштовхуванням.

### **Тиждні 9–12**

Тиждень 9: кількість підходів – 6–8, повторів – 10–8, інтенсивність у вправах з обтяженням 70–80 %.

Тиждень 10: кількість підходів – 6–8, повторів – 10–8, інтенсивність у вправах з обтяженням 80 %.

Тиждень 11: кількість підходів – 6, повторів – 10–8, інтенсивність у вправах з обтяженням 80–85 %.

Тиждень 12: кількість підходів – 5–6, повторів – 8–6, інтенсивність у вправах з обтяженням 85–90 %.

### **Тренування 1**

1 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2 Лежачи на горизонтальній лавці жим штанги.

3 Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

4 Статична напруга руки у стартовому положенні.

5 Згинання пальців на тренажері.

6 Лежачи підйом тулуба з поворотом.

### **Тренування 2**

1 Стоячи підтягування штанги до підборіддя.

2 Підтягування на щабліні, хват долонями до обличчя.

3 Стоячи згинання рук з W-подібним грифом, хват зверху.

4 Стоячи підйом гантелей уперед.

5 Пронація кисті з обтяженням на ремені.

6 Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.

7 Стоячи відведення кисті з односторонньою гантеллю (держак-«пістолет»).

### **Тренування 3**

1 Згинання-розгинання рук зі стрибком в упорі лежачи.

2 Лежачи на горизонтальній лавці жим штанги.

3 Статична напруга руки у стартовому положенні.

4 Стоячи згинання руки з обтяженням на ремені.

5 Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.

6 Згинання пальців на тренажері (затримка 6–10 с).

7 Підйом ніг з поворотом у висі.

### **Тренування 4**

1 Присідання зі штангою на плечах.

2 Сидячи підтягування вертикального блоку до грудей.

3 Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

4 Сидячи відведення кисті з односторонньою гантеллю (держак-«пістолет»).

5 Пронація кисті з обтяженням на ремені.

6 Лежачи підйом тулуба.



## 2.4.2 Блок базового тренування

Тривалість блоку складає 16 тижнів. Принципово важливо на цьому етапі тренування використовувати оптимальне співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Орієнтовно це співвідношення виглядає так: загальна фізична підготовка – 30 %  $\pm$  5 %, допоміжна фізична підготовка – 30 %  $\pm$  5 %, спеціальна фізична підготовка й безпосередньо боротьба на столі – 40 %  $\pm$  10 %. Особливістю спеціальної фізичної підготовки цього блоку є те, що 35 %  $\pm$  5 % вправ виконуються у статичному режимі. Спортсменам рекомендують тренуватися армспортом три рази на тиждень 90–180 хвилин – одне тренування, тому що м'язи передпліччя – це група дрібних і тонких м'язів, які легко перевтомити. Перевтома м'язів у підсумку може призвести до довгострокових болючих відчуттів і навіть травм.

За час тренування рекомендуємо виконувати 3–4 спеціальні вправи, у кожній вправі від 4 до 6 підходів. Після кожного підходу необхідно робити перерву 1,5–2 хвилини. У перших циклах тренувань моторне наповнення тренування має складати приблизно 60 % часу на вправи і 40 % часу тренування на відпочинок. На цьому етапі розвивається сила та силова витривалість. Тренувальна дія навантаження спрямована на підвищення потужності та ємності енергозабезпечуючих систем організму, формування периферійних судинних реакцій, підвищення потужності буферних систем клітин і крові, підвищення скорочувальної потужності м'язів (Ю. В. Верхошанский, 2005).

На цьому етапі тренувань пропонується наступна програма підготовки:

### *Тренування 1*

1 Згинання-розгинання руки гантеллю на лавці Скотта важкою вагою (розгинати до кута 90° між плечем і передпліччям): 4 підходи по 8–10 повторів.

2 Згинання-розгинання руки гантеллю на лавці Скотта важкою вагою (розгинати до кута 90° між плечем і передпліччям): статика 3 підходи по 10 с.

3 Згинання-розгинання рук зі штангою стоячи (розгинати до кута 90° між плечем та передпліччям): 5 підходів по 8–10 повторів.

4 Згинання-розгинання рук з гантелями сидячи з упором спини позмінно: 4 підходи по 8–10 повторів.

5 Відведення кисті з держакон-«пістолет», рука перед собою: 4 підходи по 20 повторів.

6 ЗФП (м'язи преса, підтягування на щабліні).

### *Тренування 2*

1 Згинання кисті з гантеллю сидячи з коліна (нахил коліна донизу): 4 підходи по 8–10 повторів.

2 Згинання кисті з гантеллю сидячи з коліна (нахил коліна донизу): статика – 3 підходи по 10 с.

3 Згинання кисті на блоці на армстолі (держак з зміщеним центром):

5 підходів по 8–10 повторів.

4 Згинання кисті штангою стоячи в напівприсіді з колін (нахил коліна донизу) або в опущених руках ззаду: 4 підходи по 15 повторів.

5 Пронація кисті з дерев'яним держакон стоячи: 4 підходи по 15–20 повторів.

6 ЗФП (м'язи преса, боротьба на техніку).

#### *Тренування 3*

1 Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби на блоці, який регулюється за висотою: 4 підходи по 8–10 повторів.

2 Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби на блоці, який регулюється за висотою: статика – 3 підходи по 10 с.

3 Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби на блоці, який регулюється за висотою, дерев'яним держакон з пронацією кисті (тягнути до плеча): 5 підходів по 8–10 повторів.

4 Підйом гантелей молотковою хваткою на лавці Скотта сидячи: 4 підходи по 15 повторів.

5 Згинання зап'ястя лямкою на столі або стоячи: 4 підходи по 15–20 повторів.

6 ЗФП (м'язи преса, плечей).

#### *Тренування 4*

1 Згинання-розгинання руки з гантеллю на лавці Скотта середньою вагою: 5 підходів по 12–15 повторів.

2 Згинання-розгинання руки на армстолі (з нижнього кута): 4 підходи по 10 повторів.

3 Згинання-розгинання руки на армстолі (з нижнього кута): статика 3 підходи по 10 с.

4 Згинання-розгинання рук на біцепс-машині: 4 підходи по 10 повторів.

5 Згинання зап'ястя з лямкою стоячи: 4 підходи по 15–20 повторів.

6 ЗФП (м'язи грудей, преса).

#### *Тренування 5*

1 Імітація боротьби на блоці Т-подібним держакон (вправа на розвиток зв'язок ліктя): 4 підходи по 8–10 повторів і 3 підходи затримувати на 10 с.

2 Імітація боротьби на верхньому блоці дерев'яним держакон на столі для боротьби: 5 підходів по 8–10 повторів.

3 Згинання кисті на блоці широкою рукояткою: 5 підходів по 15 повторів.

4 Згинання кисті зі штангою сидячи (розгинати на пальці): 4 підходи по 15–20 повторів.

5 ЗФП (м'язи спини, преса).

#### *Тренування 6*

1 Натягування важеля на армстолі на блоці, який розташовуємо на рівні плеча (статика): 5 підходів утримувати по 10 с.

2 Згинання-розгинання руки на лавці Скотта молотковою хваткою: 4 підходи по 12 повторів.

3 Згинання-розгинання руки на лавці Скотта молотковою хваткою суперсерія (беремо 3 гантелі різної ваги, починаємо виконувати вправу з найважчої й без перерви переходимо до легшої, виконуємо вправу до «відмови»): 2–3 підходи.

4 Згинання-розгинання рук на біцепс-машині зворотним хватом: 4 підходи по 10 повторів.

5 ЗФП (м'язи гомілки, преса).

Рекомендуємо четвертий день щотижневого циклу тренувань проводити активним відпочинком: кросова підготовка в 1,5–2 км; спортивні ігри на свіжому повітрі, парова лазня з елементами самомасажу, турпоходи вихідного дня та ін. Окремо кожному спортсмену необхідно вивчати теорію боротьби на руках, теорію і практику спортивної гігієни та самоконтролю, спортивного масажу, медичної допомоги і спортивного харчування, оволодівати знаннями положень і правил змагань із армспорту.

### 2.4.3 Блок спеціалізованого тренування

Метою цього блоку тренування є максимальне наближення до оптимальної спортивної форми рукоборця та його підведення до головних змагань річного макроциклу. На цьому етапі підготовки акцент робиться на статичні вправи. Тренування зі статичними навантаженнями є обов'язковими для ефективних занять армспортом і в загальному обсязі навантажень повинні складати не менше 20 %, тобто частина статичних вправ у спеціальній фізичній підготовці мають складати  $40 \% \pm 5 \%$ . Тривалість цього блоку – 8 тижнів. При цьому розвивається «вибухова» сила, опрацьовуються «слабкі» кути, змінюється характер роботи, відновлюється зв'язково-м'язовий апарат. Як і в базовій системі, тренування проводяться 3 рази на тиждень. Рекомендуємо четвертий день щотижневого циклу тренувань проводити активним відпочинком: кросова підготовка в 1,5–2 км; спортивні ігри на свіжому повітрі, парова лазня з елементами самомасажу, масажу.

На етапі блоку спеціалізованого тренування пропонується наступна програма підготовки:

#### **Перший день щотижневого циклу тренувань**

1 Загальнорозвивальна частина тренування – розминка, стретчинг (розтягування м'язів, сухожиль і кісткових з'єднань).

2 Головна частина тренування:

*Вправа 1.* Підйом гантелей молотковою хваткою на лавці Скотта сидячи.

1–2 підходи – 40 % навантаження – 15–20 повторів (розминка).

3 підхід – 50 % – 12–15 повторів.

4 підхід – 60 % – 10–12 повторів.

5 підхід – 70 % – 8–10 повторів.

6 підхід – 75 % – 6–8 повторів.

7 підхід – 80 % – 10 с (статика).

8 підхід – 85 % – 10 с (статика).

9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).

*Вправа 2.* Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби з блоком, який регулюється за висотою.

1–2 підходи – 40 % навантаження – 15–20 повторів (розминка).

3 підхід – 50 % – 12–15 повторів.

4 підхід – 60 % – 10–12 повторів.

5 підхід – 70 % – 8–10 повторів.

6 підхід – 75 % – 6–8 повторів.

7 підхід – 80 % – 10 с (статика).

8 підхід – 85 % – 10 с (статика).

9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).

*Вправа 3.* Підйом обтяження молотковою хваткою для зміцнення зап'ястя. Вправу виконують з лямкою, на якій закріплено навантаження у 30 % від максимального. Виконують 5 підходів по 15–20 повторів.

*Вправа 4.* Вправа для преса (м'язів живота). Підйом на римському стільці, ноги закріплені вгорі, 4–5 підходів по 20–25 повторів.

3 Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

### **Другий день щотижневого циклу тренувань**

1 Загальнорозвивальна частина тренування – розминка, стретчинг.

2 Головна частина тренування:

*Вправа 1.* Згинання кисті з гантеллю сидячи з упором передпліччя на внутрішню частину стегна.

1–2 підходи – 40 % – 15–20 повторів (розминка)

3 підхід – 50 % – 12–15 повторів.

4 підхід – 60 % – 10–12 повторів.

5 підхід – 70 % – 8–10 повторів.

6 підхід – 75 % – 6–8 повторів.

7 підхід – 80 % – 10 с (статика).

8 підхід – 85 % – 10 с (статика).

9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).

*Вправа 2.* Згинання кисті на блоці, який регулюється за висотою, опора – стіл для боротьби.

1–2 підходи – 40 % – 15–20 повторів (розминка).

3 підхід – 50 % – 12–15 повторів.

4 підхід – 60 % – 10–12 повторів.

5 підхід – 70 % – 8–10 повторів.

6 підхід – 75 % – 6–8 повторів.

7 підхід – 80 % – 10 с (статика).

8 підхід – 85 % – 10 с (статика).

9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).

*Вправа 3.* Обертальні рухи кистей назовні. Вправу виконують лямкою, на кінці якої закріплено 40 % навантаження, або на блоці, який регулюється за висотою. Виконують вправу у 5 підходів по 10–15 повторень.

*Вправа 4.* Вправа для пальців. Виконують з тугим кистьовим експандером: 5 підходів по 25–30 повторів.

Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

### **Третій день щотижневого циклу тренувань**

1 Загальнорозвивальна частина тренування – розминка, стретчинг.

2 Головна частина тренування:

*Вправа 1.* Згинання-розгинання руки на лавці Скотта. Нахил лавки перпендикулярно до підлоги (розгинати до кута 90° між плечем і передпліччям).

1–2 підходи – 40 % – 15–20 повторів (розминка).

3 підхід – 50 % – 12–15 повторів.

4 підхід – 60 % – 10–12 повторів.

5 підхід – 70 % – 8–10 повторів.

6 підхід – 75 % – 6–8 повторів.

7 підхід – 80 % – 10 с (статика).

8 підхід – 85 % – 10 с (статика).

9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).

*Вправа 2.* Згинання-розгинання руки на блоці, який регулюється за висотою, лікоть фіксують на підлокітнику.

1–2 підхід – 40 % – 15–20 повторів (розминка).

3 підхід – 50 % – 12–15 повторів.

4 підхід – 60 % – 10–12 повторів.

5 підхід – 70 % – 8–10 повторів.

6 підхід – 75 % – 6–8 повторів.

7 підхід – 80 % – 10 с (статика).

8 підхід – 85 % – 10 с (статика).

9 підхід – 90 % – 7–10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5–7 с (статика).

*Вправа 3.* Згинання-розгинання рук на біцепс-машині. Вправу виконують двома руками одночасно середнім темпом: 5 підходів по 10–12 повторів.

*Вправа 4.* Вправа для преса: підйом ніг в упорі: 4–5 підходів по 15–20 повторів.

3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

## **2.4.4 Змагальний блок**

Природним завершенням підготовчого блоку спеціалізованого тренування є змагальний блок, на який відведено один тиждень. Блок спеціалізованого тренування дає можливість підійти до змагань у найкращій

спортивній формі, спрямованій на досягнення максимального спортивного результату головних змагань.

#### **2.4.5 Блок відновлювального тренування**

Після змагань настає блок відновлювального тренування, який розрахований на три тижні. Завданням цього блоку є фізичне та психологічне відновлення спортсменів після проведеного підготовчого періоду та виступу на змаганнях, виявлення й осмислення допущених помилок і пошук способів їхнього усунення. На цьому етапі не має бути повної фізичної бездіяльності, необхідно проводити 2–3 тренування на добу за допомогою засобів загальної фізичної підготовки та допоміжної фізичної підготовки. Тренування проводити активним відпочинком: кросова підготовка, спортивні ігри на свіжому повітрі, плавання у водоймі, виконання напівспеціальних вправ із гумовими джгутами й еспандерами.

### **ВИСНОВКИ**

Підбиваючи підсумок можемо надати наступні практичні рекомендації тренерам та фахівцям із армспорту.

За відносно малого зростання сили спостерігається значне підвищення статичної силової витривалості в юних спортсменів, високі темпи зростання якої дозволяють стверджувати, що особливу увагу слід приділяти розвитку статичної витривалості армспортсменів.

Високий рівень розвитку силових здібностей груп м'язів юнаків, які займаються армспортом, дають підстави обрати об'єкт спеціального тренування, спрямованого на підвищення статичної силової витривалості, як необхідний базовий компонент досягнення високої спортивної майстерності під час занять армспортом.

При організації та проведенні спортивної підготовки на початковому етапі тренування увага звертається на попередню підготовку з використанням засобів загальної й допоміжної фізичної підготовки (ЗФП і ДФП). Крім цього, передбачено виконання контрольних нормативів із загальнофізичної та допоміжної фізичної підготовки.

Згідно з розробленим і практично перевіреним планом розподілу навчально-тренувального матеріалу для юних армспортсменів на попередньому базовому етапі на ЗФП слід відводити 30 %, а на ДФП – 33 % від усього практичного матеріалу. На спеціальну фізичну підготовку припадає 16 % від усіх практичних годин. Така ж кількість годин повинна бути передбачена на навчання й удосконалення техніки боротьби на столі. У зв'язку з початком участі в офіційних змаганнях треба проводити на тренувальних заняттях вивчення психологічної й тактичної підготовки юних рукоборців.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає збільшення часу на удосконалення техніки боротьби за столом до 15 %. Особливу увагу треба приділяти спеціальній фізичній підготовці – 34 %, на ЗФП і ДФП, відповідно, 14 % і 18 %.

Під час планування річного макроциклу рекомендується скористатися блоковою системою підготовки, яка має складатися з п'яти блоків: початковий, попередній базовий, спеціалізований базовий, змагальний та відновлювальний.

Блок початкового тренування має спрямовуватися на мобілізацію та підтримку робочої активності морфофункціональної системи організму, використання засобів фізичної підготовки (переважно загальнофізичної та допоміжної підготовки) має бути орієнтовано не на розвиток сили м'язів, а на інтенсифікацію режиму роботи організму з метою розвитку локальної м'язової витривалості.

Тренувальний процес блоку базового тренування має бути спрямований на розвиток сили та силової витривалості. Тренувальне навантаження скероване на підвищення потужності та ємності енергозабезпечуючих систем організму, формування периферійних судинних реакцій, підвищення потужності буферних систем клітин і крові, підвищення скорочувальної потужності м'язів. У цьому циклі тренування принципово важливо дотримуватися оптимального співвідношення засобів загальної фізичної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Орієнтовно це таке співвідношення: ЗФП –  $30 \pm 5 \%$ , ДФП –  $30 \pm 5 \%$ , СФП та безпосередньо боротьба на столі –  $40 \pm 5 \%$ . Особливістю спеціальної фізичної підготовки цього блоку є те, що  $35 \pm 5 \%$  вправ виконуються у статичному режимі.

Блок спеціалізованого тренування має спрямовуватися на розвиток вибухової сили, опрацювання слабких кутів, зміну характеру роботи. Тренування зі статичними навантаженнями є обов'язковими для ефективних занять армспортом і в загальному обсязі навантажень мають складати не менше 20 %, тобто частина статичних вправ –  $40 \pm 5 \%$  від загального обсягу спеціальних.

Обов'язково треба спланувати блок відновлювального тренування для фізичного та психологічного відновлення спортсменів після проведеного підготовчого періоду та виступу на змаганнях, виявлення й осмислення допущених помилок і пошук способів їхнього усунення. На цьому етапі не має бути повної фізичної бездіяльності, необхідно проводити 2–3 тренування на добу за допомогою засобів загальної фізичної підготовки та допоміжної фізичної підготовки: тренування слід проводити активним відпочинком – кросова підготовка, спортивні ігри, плавання у водоймі, виконання напівспеціальних вправ із гумовими джгутами й еспандерами.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. – Харків : 2010. – № 1. – С. 13–16.
2. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті: монографія / Д. О. Безкоровайний; Харків. нац. ун-т. міськ. госп-ва. ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 178 с.
3. Методичні вказівки для практичних занять. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом (для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей академії з дисципліни „Фізичне виховання”, „Фізична культура”) / Харків. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: Д. О. Безкоровайний – Харків : ХНАМГ, 2011. – 32 с.
4. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : методичні вказівки з дисциплін: «Фізичне виховання», «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. : Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХНУМГ, 2014. – 68 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
6. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
7. Волков Е. А. Особенности специальной физической подготовки спортсменов в армспорте / Е. А. Волков, В. С. Мунтян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 109–114.
8. Силова та фізична підготовка. Армспорт: методичні вказівки / уклад. І. М. Звягінцева. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 59 с.
9. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: методичні вказівки / уклад. І. М. Звягінцева. – Харків : ХНАМГ, 2010. – 71 с.
10. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «фізичне виховання», «фізична культура» / уклад. І. М. Звягінцева. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 43 с.
11. Комаревич О. Є. Фізичне виховання : робоча програма навчальної дисципліни / О. Є. Комаревич. – Рівне : НУВГП, 2014. – 52 с.
12. Влив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16-17-річних рукоборців / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : 2013. – № 1. – С. 34–37.
13. Клочко В. М. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання : конспект лекцій для вивчення модуля «Фізичне виховання» / В. М. Клочко, Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХНАМГ, 2005. – 106 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : Учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
15. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсменів / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.



*Навчальне видання*

Методичні вказівки та завдання  
до практичних занять

з навчальної дисципліни  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ З АРМСПОРТУ)

*(для всіх освітніх програм Університету)*

Укладачі: **БЕЗКОРОВАЙНИЙ** Дмитро Олександрович,  
**ЗВЯГІНЦЕВА** Ірина Миколаївна,  
**КОМАРЕВИЧ** Олександр Євгенійович

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2016, поз. 251М

---

Підп. до друку 03.11.2016  
Друк на ризографі  
Зам. №

Формат 60×84/16  
Ум. друк. арк. 3,0  
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:  
Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.